

心靈捕手-導師電子報 第 87 期
自我追尋之旅：大學生的自我認同與價值

發行人：蔡一鳴學務長

總編輯：黃宏宇主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：109/12/22

本期簡介

許多學生會在大學時開始一段找尋自我的歷程，思考自己的興趣、專長與未來發展，這些疑問與「我是什麼樣的人」息息相關。然而，找「自我」是什麼樣的歷程？「自我」僅是與個人相關嗎？答案似乎不是那麼肯定。身處集體主義文化，我們對人際關係較為重視，常會盡可能滿足重要他人的標準，好像當在乎的人開心了，自己才會感到幸福。於是過程中，自我就漸漸被縮小，一場名為找尋自我，實則是滿足對方的旅程就此展開。本文將整理大學生在自我認同上的議題，以及文化脈絡對個體自我認同的影響，讓導師們更能理解大學生於此階段的人生發展任務，以更好的方式來協助學生。

心靈交流站

人的自我形成歷程十分複雜，受個體、環境及系統間互動等層面影響，本文針對文化脈絡及個體兩層面作探討，描述影響個體自我發展歷程的因素：

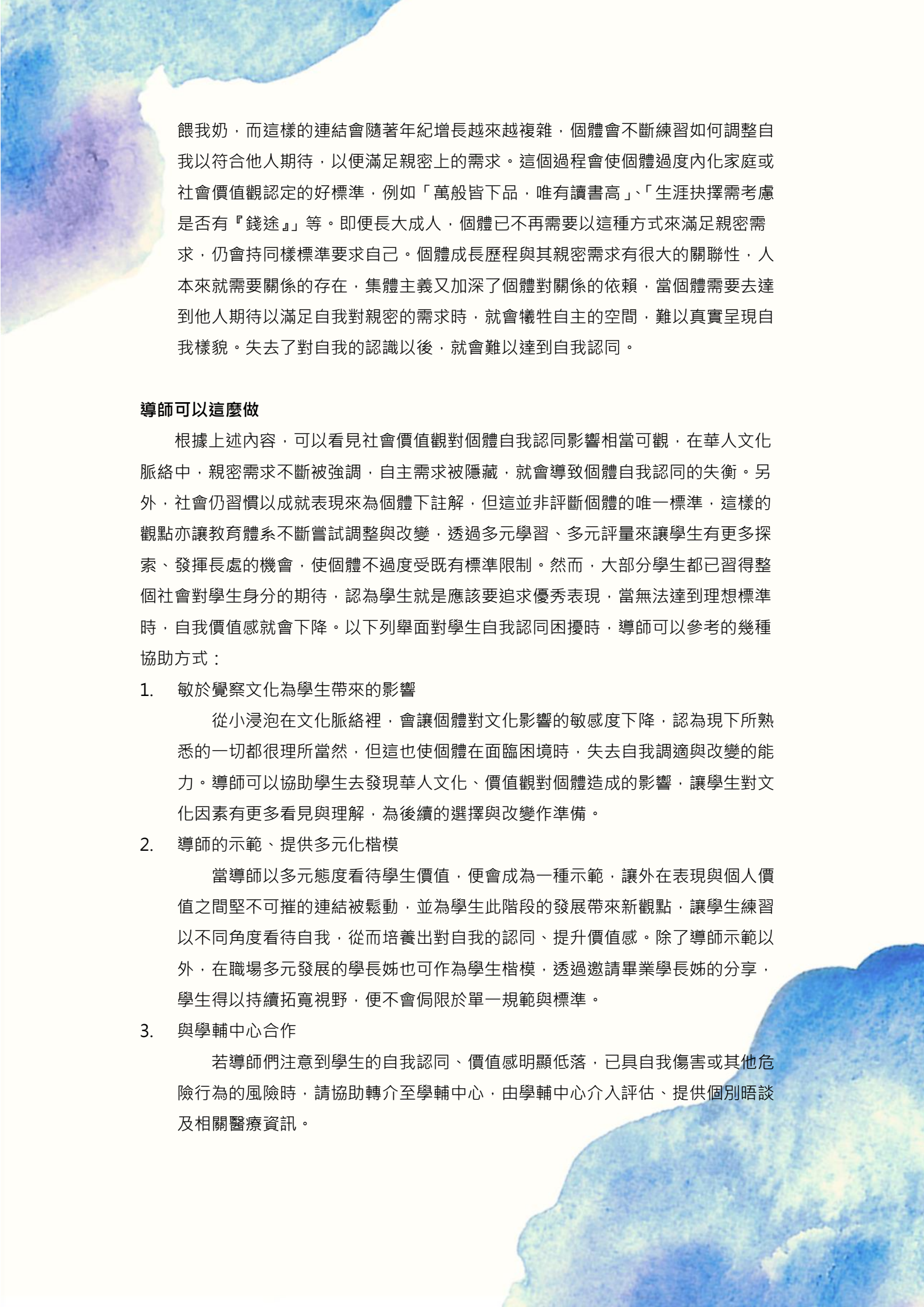
1. 文化脈絡：

根據美國心理學家 Erikson 於 1950 年代提出的社會心理發展理論，自我認同是青少年階段的主要發展任務，大學生雖已漸漸脫離「青少年」的範疇、邁向成人階段，但受華人文化影響，自我認同的混淆階段會被延長。華人文化注重集體主義精神，人們被期待能夠對群體有貢獻（齊力，2003），較少專注於個人發展，也導致過度在意他人眼光、以外在標準評價自我。

自我認同與價值是指個體對自己的評價，來自其對自我的想法與感受，當個體都依賴外在環境的評價來判斷自我表現時，便難以發自內心認同自己所做的選擇或決定，也會無法探索所從事外在事物的樂趣或是從中獲得滿足，自我的想法會漸漸消失，僅遵照客觀標準行事，失去了自主性。

2. 個體層面：

人際歷程取向心理治療學派認為個體擁有兩大與生俱來的需求：「親密」與「自主」，親密是指與他人建立關係，自主則是能夠真實表達自己。個體自出生以來，為了依靠他人餵養來延續生命，親密需求開始被放大，個體會學習觀察環境回應並形成連結，從中發現「我做什麼會獲得想要的結果」，如當我哭了就會有人



餵我奶，而這樣的連結會隨著年紀增長越來越複雜，個體會不斷練習如何調整自我以符合他人期待，以便滿足親密上的需求。這個過程會使個體過度內化家庭或社會價值觀認定的好標準，例如「萬般皆下品，唯有讀書高」、「生涯抉擇需考慮是否有『錢途』」等。即便長大成人，個體已不再需要以這種方式來滿足親密需求，仍會持同樣標準要求自己。個體成長歷程與其親密需求有很大的關聯性，人本來就需要關係的存在，集體主義又加深了個體對關係的依賴，當個體需要去達到他人期待以滿足自我對親密的需求時，就會犧牲自主的空間，難以真實呈現自我樣貌。失去了對自我的認識以後，就會難以達到自我認同。

導師可以這麼做

根據上述內容，可以看見社會價值觀對個體自我認同影響相當可觀，在華人文化脈絡中，親密需求不斷被強調，自主需求被隱藏，就會導致個體自我認同的失衡。另外，社會仍習慣以成就表現來為個體下註解，但這並非評斷個體的唯一標準，這樣的觀點亦讓教育體系不斷嘗試調整與改變，透過多元學習、多元評量來讓學生有更多探索、發揮長處的機會，使個體不過度受既有標準限制。然而，大部分學生都已習得整個社會對學生身分的期待，認為學生就是應該要追求優秀表現，當無法達到理想標準時，自我價值感就會下降。以下列舉面對學生自我認同困擾時，導師可以參考的幾種協助方式：

1. 敏於覺察文化為學生帶來的影響

從小浸泡在文化脈絡裡，會讓個體對文化影響的敏感度下降，認為現下所熟悉的一切都很理所當然，但這也使個體在面臨困境時，失去自我調適與改變的能力。導師可以協助學生去發現華人文化、價值觀對個體造成的影響，讓學生對文化因素有更多看見與理解，為後續的選擇與改變作準備。

2. 導師的示範、提供多元化楷模

當導師以多元態度看待學生價值，便會成為一種示範，讓外在表現與個人價值之間堅不可摧的連結被鬆動，並為學生此階段的發展帶來新觀點，讓學生練習以不同角度看待自我，從而培養出對自我的認同、提升價值感。除了導師示範以外，在職場多元發展的學長姊也可作為學生楷模，透過邀請畢業學長姊的分享，學生得以持續拓寬視野，便不會侷限於單一規範與標準。

3. 與學輔中心合作

若導師們注意到學生的自我認同、價值感明顯低落，已具自我傷害或其他危險行為的風險時，請協助轉介至學輔中心，由學輔中心介入評估、提供個別晤談及相關醫療資訊。

結語

自我認同及價值感與個體心理健康、生活滿意度息息相關 (葉素汝、張家銘，2008；陳函筠、黃韞臻、林淑惠，2017)，若能提升學生自我認同感，學生也能在生活各層面有更好的探索。而光憑他人評價或表現上的回饋來定義個體是一件很可惜的事，會使個體看待自我的眼光變得扁平，因此在學生探尋自我的旅途中，導師對學生的正向態度與示範就像一盞明燈，提供學生看待自我的嶄新視角，也讓學生練習放下自我批評，活出屬於自己的人生。

參考文獻：

Erikson, Erik H. (1950) .*Childhood and Society*. New York: Norton.

吳麗娟、蔡秀玲、杜淑芬、方格正、鄧文章 (譯) (2017)。人際歷程取向治療：整合模式 (原作者：Edward T. , Faith H. T.)。臺北市：雙葉書廊。

齊力 (2003)。個人主義、集體主義與家族主義：三角關係的概念格局。市師社教學報，(2)，115-145。

葉素汝、張家銘 (2008)。大學生的身體形象、運動參與和自尊之研究。運動休閒餐旅研究，3(3)，105-120。

陳函筠、黃韞臻、林淑惠 (2017)。大學生自尊與自我價值之研究——以臺中市七所大專院校為例。學校衛生，71，35-51。